

三代接力 反哺体校 金华体校：用传承的力量办柔道

近日，省柔道锦标赛在宁波举行。金华市体育运动学校柔道队17名队员参赛，取得了三金四银的优异成绩。

据了解，金华体校柔道队有33名队员，年龄涵盖小学、初中、高中。汪一含是这支队伍的元老，也是柔道队的总教练，她表示，本次锦标赛的主要目的是练兵，对其他地市实力进行摸底，这一切都是为了备战2022年省运会。

在体校成长，又反哺体校

除了汪一含，柔道队还有何世甫、邵丹两名教练。三名教练有一个共同的特点，都是体校自己培养的人才，退役后又反哺体校。

汪一含是柔道队总教练，1995年体校柔道队就是她负责组

建的。说起和柔道的缘分，汪一含说，自己算是半路出家。刚开始，她练的项目是田径，在体校练了一年，被省队教练看中。没想到到省队后，改练了柔道，直到1994年12月退役回到金华。执教20多年来，汪一含把精力都放在了学生身上，培养了一大批冠军运动员，她也是何世甫、邵丹的启蒙教练。

初一时，邵丹被挑中到体校，在体校练了四年，1998年获得省运会女甲48公斤级冠军。之后进了省队，2002年获得全国柔道锦标赛女子48公斤级季军。2008年退役后，她也选择来到金华体校。在她的执教下，汤璇、王雪儿、陈晓莉等一批苗子冒了出来。

何世甫算是大器晚成型，练柔道的时间比较晚，刚开始，他在武义业余练习柔道，正儿八经到体校练习柔道已经是高一了。2008年，何世甫获得省锦标赛男子81公斤级冠军。因为身体素质好，何世甫被选到省队。2014年退役后，何世甫也来到金华体校。从他带队至今，队员们获得过全国冠军、亚军，省运会冠军，还有20多个省锦标赛冠军。

如今，三位教练身体力行，将奋力拼搏的体育精神传承给年轻队员。

备战省运，争取多拿奖牌

练习柔道没有年龄、身体门槛，任何人都可以练，但要练出成绩很难，柔道重技术、动作，对柔

道运动员的综合素质要求很高，既需要短跑的速度、长跑的耐力，也需要举重的爆发力、体操的柔韧性和灵敏度。

同时，练习柔道，还有一个难点，那就是控制体重。柔道按照运动员年龄、体重分级别比赛。邵丹说，柔道运动员平时就特别讲究吃喝，要严格控制量，比赛前，为了控体重，还要穿上闷热的控体服大热天在操场上跑步。“有的孩子觉得训练太累太枯燥，想放弃，但走体育这条路没有捷径，唯有坚持，才能得到成长。”

按照赛程设置，省运会柔道项目总共有22枚金牌，汪一含说，他们的目标很明确，就是争取多拿奖牌，不给家乡人民丢脸。

(通讯员 叶挺)



课间大比武

近日，诸暨牌头中学积极开展有效的大课间活动。在大课间活动中，体育教师指导、班主任管理、全体学生参与，扎扎实实开展体育锻炼。学生体能测试成绩明显提高，体质健康水平有较大提升。

(通讯员 方义)

开学“突击”体测 这所学校全体老师 陪跑成风景线

9月，是个收获的季节。新学期，沉寂了两个多月的校园又绽放出了新的活力，金华浦阳二小的同学们见到了久违的老师和同学，迎接他们的不仅是蹿个子的同桌，脸变圆的伙伴，更新了每日课程表，还有一场“突如其来”的全面体质测试。

仰卧起坐、坐位体前屈、跳绳、50米跑、400米跑……这项测试对返校的学生来说，可谓是具有挑战性的“开学第一课”。一排排垫子铺在地面上，一部分同学在一侧帮做仰卧起坐的同学计数，一部分同学在做跳绳前的热身准备……数数声、挥绳声、加油声不绝于耳，这场热闹非凡的“开学考”，成了浦阳二小校园内一道别样的风景线。

“这不仅是为了检验同学们暑假的锻炼成果，也希望通过这样的形式了解他们目前的身体素质状况。”体育组组长吴奇伟老师说，“上一学期由于疫情影响，同学们缺乏有效的锻炼，身体素质下降明显，这让学校老师非常着急，我们平常十分重视学生的身体素质。因为只有保持健康的体魄，才能更好地投入学习，身体素质的提升不能忽略。”

据悉，这个假期，浦阳二小延续了以往的“运动”传统，让孩子们通过钉钉进行运动打卡，偶尔班级群内发图发个小视频，老师则定时进行检查监督。通过这次“开学突击检查”，老师们不仅看到了同学们的进步，也发现了不足。在跑步这一项上，就有不少“困难户”。为了鼓励同学们，校长陈健澄提议全体老师都参与到新学期的大课间活动中来，现场陪跑，边跑边鼓励学生。

(通讯员 沈巧莲)

300名小朋友周末“火拼”数独和魔方

本报讯 近日，第四届宁波市少儿体育运动会——首场数独和魔方的巅峰对决在宁波市全民健身指导中心举行，150多名小魔方迷和150多名数独钟情者同场竞技。

当天参加的选手来自宁波各个地区县，其中有不少是身经百战的“老将”。在魔方场地，经过

一番激烈的较量，樊又齐、陈雨昊、毛晨睿分别获U8、U10和U12组金字塔速拧的第一名。在三阶魔方速拧的较量中，周稼宁、施妍、毛晨睿分别获U8、U10、U12组的第一名。二阶魔方速拧快得有点惊奇，眨眼工夫就完成了比赛，最终周稼宁、李涵余、赵恩硕三位同学分别以3.75秒、4.64秒、5.11

秒分夺U8、U10、U12组第一名。

宁波市少儿体育运动会作为2020全民健身季特色体育活动之一，项目除了亲子趣味性体育活动之外，还有魔方、数独、无人机、平衡车、平面建模五大单项赛事，以及垃圾分类、健康知识讲座、家庭教育讲座等公益活动。

(通讯员 林瑜)

黄龙绿鹰超值足球福利大放送

本报讯 近日，浙江黄龙绿鹰体育文化有限公司为全省热爱足球的小朋友发福利了，原价300元的(1节体验课+1节足球战术课+典藏版球星卡一张)现价只要80元，名额只有125人(每班限定15人)，先到先得。

据了解，本次黄龙绿鹰周末训练课将根据每位学员的年龄、基础定制上课内容，通过趣味活动的引导，逐步引入足球技战术的教学，充分调动学员上课的积极性，以科学的教案、严谨的体系，给学员带来优质的上课体验。

此外，报名参加的学员，两次课程为同一时间段，即报名周六上课的学员，需参加10月17日与10月24日同一时间段的课程，报名周日上课的学员，需参加10月18日与10月25日同一时间段的课程。

(通讯员 倪一君)